

Как защитить себя от гриппа и ОРВИ. Топ-10 советов

В Кыргызстане пик заболеваемости ОРВИ и гриппом. Столичные поликлиники принимают пациентов и в выходные дни. Это связано с ростом заболеваемости респираторной патологией среди детей, из-за чего увеличилось число обращающихся за медицинской помощью в Городскую детскую клиническую больницу скорой медицинской помощи (ГДКБ СМП) и Национальный центр охраны материнства и детства.

Как защитить себя от болезней, **24.kg** узнало у в Департаменте профилактики заболеваний и госсанэпиднадзора и в Республиканской клинической инфекционной больнице.

Чем опасны грипп и ОРВИ?

Сначала происходит поражение верхних дыхательных путей (носоглотка), потом вирус опускается вниз: в трахеи, бронхи, легочную систему, легкие. При присоединении вторичных инфекций происходят осложнения: бронхиальная обструкция – сужение бронхов, спазмы, трахеиты, пневмония.

Как защитить себя и окружающих от гриппа и ОРВИ?

Есть два вида профилактики. Специфический – вакцинация. Прививку необходимо получить заранее, а не ждать сезона гриппа.

Неспецифический – закаливание, повышение иммунитета. Начинать надо также заранее: мыть руки, приходя домой, полоскать нос, горло.

Часто болеют дети, у которых низкий иммунитет, и люди в

возрасте, страдающие хроническими заболеваниями.

Человек может отличить грипп от ОРВИ?

Оба заболевания относятся к вирусным. Отличить можно только при обследовании и вирусологическом исследовании.

В сезон, когда грипп в разгаре, можно отличить на основании анамнеза. При этом заболевании бывает острое начало: сильные головные боли, температура от 38 градусов и выше, боли в суставах и мышцах.

Нужно ли носить маску?

Маска является одним из способов профилактики, защиты от больного человека. Носить ее должен больной человек, чтобы не распространять инфекцию.

Маску следует носить не более четырех часов. Потом в ней накапливаются вирусы, и маска становится источником инфекции, ее надо заменить.

Носят маски и здоровые люди в профилактических целях. В этом плохого ничего нет. Она должна закрывать и нос, и рот.

Народные способы профилактики – включить в рацион чеснок и лук – действенны?

В них содержатся фитонциды, которые запугивают вирус. Но нельзя сказать, что они действенны. Как и продукты с витаминами, они положительно сказываются на иммунитете.

Многие начинают использовать оксолиновую мазь. Она помогает?

Препарат можно использовать для предотвращения проникновения патогенных микроорганизмов вглубь дыхательных путей. По возвращении домой надо обязательно промыть нос с водой.

Как не заразиться от больного?

Больного члена семьи желательно изолировать от окружающих в отдельной комнате. Он должен использовать отдельную посуду, чтобы избежать контактного способа заражения. В период заболевания стоит воздержаться от посещения учебных заведений, работы.

Кроме того, следует чаще проветривать помещение, проводить влажную уборку. Однако никто от болезни не застрахован.

Стоит ли заранее принимать витамины?

Витаминные комплексы принимать следует после консультации с лечащим врачом, а вот включить в рацион продукты, содержащие витамин С, фрукты-овощи надо обязательно.

В какой момент следует обращаться к врачу?

Желательно сразу посоветоваться с врачом. Если несвоевременно

обратиться, заниматься самолечением, могут быть осложнения. Лечить в таком состоянии больных намного сложнее. Следует запомнить, что при вирусных болезнях пить антибиотики противопоказано. Они не действуют на вирусы.

А температуру нужно сбивать?

Если температура до 38 градусов, нежелательно сбивать, организм вырабатывает защитные механизмы, которые борются с инфекцией. Но есть индивидуальные особенности. Иногда при 37,5 градуса могут появиться судороги.

Источник: <https://24.kg>